動物輔助治療運用於悲傷個案之初探

文 林家民
國立台北護理健康大學
生死與健康心理諮商系碩士班

心理衛生領域的專業大量發展至今，動物輔助治療的應用可謂是一個說新不新，說舊不舊的概念。過去，動物輔助治療較常被用於特教、早療、復健等傳統醫療院所。大量研究已證實動物輔助治療在末期病人、兒少個案、身障者的療效上都有幫助。目前常見用於輔助療法的動物如狗、貓、馬、兔、海豚等，其中犬隻又由於經濟與便利性的考量，成為治療動物的大宗。本文整理悲傷輔導與悲傷治療之主要派典與工作重點，並試論將動物輔助治療運用在幫助人們因應悲傷及失落之要素、優勢與建議。

悲傷輔導與治療派典的轉移與多元性

西方悲傷理論發軔於弗洛依德(Freud) 的精神分析，Freud 認為當心愛的人過世，個體與其情感的聯結就因此中斷了，開始經歷失落。而這個歷程的最終應該要能和逝者分離，放下與其持續連結的希望，倘若在情感上無法和逝者切斷關係，即被視為病態悲傷。而 Kber-Ross(1969) 的瀕死五階段理論，以線性方式劃分臨終者的心態，亦常被用在評估傷慟者的心理狀態。相關的階段論者、時期論者如 R. Kavanaugh(1972) 提出悲傷調適的七個階段；Rando(1984, 1993) 提出悲傷三階段。由此可見，早期的西方悲傷輔導理論，將 情感分離 作為最主要的悲傷工作 (石世明，2008)。

隨著今日心理諮商取向與學派漸趨多元，悲傷輔導與悲傷治療的派典同樣日漸轉移。傷慟者和逝者維持正向的連結，開始被視作悲傷工作的重點，例如 Worden(1982) 提出悲傷的四項任務理論，認為視悲傷歷程為線性或階段並不恰當，而應全面性地完成四項任務。而他在 1991 年將其第四項任務 將情感從逝者身上退出，轉為投注於新關係 修正為 在生命中重新安置逝者的位置，找到緬懷逝者的方法 。也是這個時期開始，生者與逝者的情感連結逐漸不再被以病理觀看待，悲傷工作者企圖協助此連結能以各種良好的方式被創造，並認為生者可以在這個過程中轉化與成長。

然而，無論是階段論或任務論，本質上仍是將悲傷由始至終作出歷程上的劃分。另一派學者，例如 Stroebe & Schut(1999, 2001, 2005) 所提出的悲傷雙軌歷程模式，則認為生者不一定要接受失落的事實才能走出悲傷，因為生活經常是種擺盪的過程。有時生者傾向以失落導向因應，接受情感的主導，例如專注在情緒宣洩、沉浸於悲傷、斷開與逝者的聯繫；有時生者則傾向以復原導向因應，接受認知的主導，例如轉移注意力、埋首工作、拓展新的人際關係與社會角色。此理論假定喪親者會在兩個導向之間交替，可能會一邊面對失落，一邊逃避失落，並同時進行復原，可說是一種反覆的動態調適歷程而非線性。Neimeyer(2001) 的意義重建論，也嘗試使用意義建構的觀點探究生者的哀傷調適歷程，將悲傷視為生者可以主動因應之積極的轉化歷程。

回顧上述研究，關於悲傷及失落的觀點是一直在變動的。從早期受精神分析影響的病理觀，重視負面經驗及其如何使人失功能；到藉由悲傷歷程的分野評估生者的適應狀況；再到任務完成與否涉及生者的正常及不正常悲傷之概念。逐漸不以病理學或問題觀看待生者和逝者的連結之後，開始重視以正向方式保持此連結；而近年來，受後現代觀點影響，開始回到個體主觀差異的現實，將失落視作個人成長經驗的契機，並強調藉由意義建構轉化悲傷。有關失落與悲傷歷程的理論發展至今，治療者擁有更多元的觀點與工作方式協助生者面對哀悼經驗。

動物輔助治療之內涵

廣義的動物輔助治療 (Animal-Assisted Therapy, 以下簡稱 AAT) 在約莫西元九世紀時的比利時就已出現，

當地居民會透過動物協助肢體障礙者或智能障礙者恢復日常生活功能 (洪雅鳳、羅皓誠，2007；羅淑芬、孔秀美、曾美蓮、林淑娟、張秀香，2003)。而使用動物作為心理治療方法的第一個正式紀錄出自英格蘭的 York Retreat 教會 (Boris Levinson, 1965)，該教會結合了 以動物治療精神疾病 及 降低毒品使用 的概念，認為患者可以藉著照顧比自己更弱小的動物來學習自我控制，並獲取社交機會，得到親近感 (Urichuk & Anderson, 2003；引自黃毓涵，2002)。19 世紀時，醫療機構已嘗試引進犬隻，企圖為醫院帶來較活躍的氛圍。例如 1919 年，華盛頓特區有醫院提供陪伴犬以協助精神障礙患者康復，但隨著 20 世紀中期後傳統心理治療逐漸蓬勃發展，加上對醫療場域衛生管理的概念日益重視，讓犬隻進駐醫院的治療方式開始式微。

而動物輔助治療在心理治療的

領域再次受到重視，可溯及 Boris Levinson 於 1964 年的發現。Boris Levinson 為紐約 Yeshiva University 的心理學教授，當時他正在治療一位嚴重退縮且經常沉默的小孩，晤談過程經常遇到瓶頸，但當 Levinson 讓自己的寵物狗與那位小孩獨處，他發現狗成功鬆懈了小孩的緊張，而小孩也開始與狗說話。之後，Levison 以狗作為談話主題成功與小孩溝通，並開啟了後續的心理治療療程。此發現讓他發表了第一篇動物輔助治療研究「狗是合作的治療者」並繼續相關的後續研究，使得動物輔助治療作為輔助療法，重新在心理治療上獲得關注。

根據 Delta Society(1996) 之定義，動物輔助治療 (Animal-Assisted Therapy，以下簡稱 AAT) 泛指以動物為媒介，在兼顧動物與人類雙向福祉之理念下，把合乎條件的動物適當納入人類健康照護或教育情境中，以達到醫療、護理、復健、教育、諮商、情緒緩解、提升生活品質等目的 (葉明理，2012)。AAT 採取系統性、計劃性、目標性的方式，以動物介入的方式來協助個案。在這個模式中，會尋找適合受助個案狀態與治療目標的動物夥伴，進入治療歷程；而動物輔助治療師 (受過 AAT 訓練，熟悉 AAT 理論及實務者)、動物輔助員 (動物的代言人，通常為該治療動物之飼養者)、輔助動物便形成一個三角團隊，規劃方案並實施以促進個案在身心靈的成長。由於此類動物必須經過嚴格的篩選與訓練，因此又可稱作治療性動物 (Therapeutic Animals) (許智傑、謝政廷，2009)。國內的傷殘策騎協會、台灣動物輔助治療專業發展協會 (狗醫生) 即是目前在台灣本土進行 AAT 較具規模的組織。

動物輔助治療於悲傷輔導與治療之應用

在正常悲傷中，傷慟者在認知、情感、行為、生理層面皆可能面臨一些讓人不適的反應。認知層面如否認、困或、持續地畫面侵擾、無望感；情感層面如悲哀、焦慮、憤怒、挫折、愧疚、孤獨、麻木、驚恐；行為表現如無法專注、失眠、暴食或食慾積弱、社會退縮、物質濫用與成癮；生理症狀如口乾舌燥、窒息感、胸悶、無力、疼痛。而在複雜性悲傷中，除了正常悲傷的不適應反應可能更加強烈外，傷慟者主要還會面臨自我孤獨感、存在的孤獨感、過度回憶過去所引起的失功能，影響正常生活。

動物輔助治療於心理治療的應用，主要奠基於社會支持、依附關係及過渡性客體理論，以此三項理論背景，再延伸作用於案主的身心靈社四層面。以下分別闡述。

一、社會支持論：

提供傷慟者接納、陪伴、愛與被愛、自尊及相互依存等社會支持元素，並藉由與治療動物的互動、照護，增進自我效能感與價值感。由於經濟或居住環境上的考量，並非每個人都適合飼養伴侶動物。飼養寵物的同時也會讓飼主多了寵物老病傷亡 的失落需要因應。但 AAT 用團隊、定時的介入方式與傷慟者接觸，以較無負擔或負作用的方式支持案主，使案主無須自行飼養寵物，就能與受過訓練的治療動物互動，並參與團隊規劃的療程。

二、依附關係理論：

當個體間建立起的關係受到剝奪，失落就會形成，失落引發的悲傷不只讓人在身 (生理感官)、心 (感覺、認知、行為)、靈、社交上適應不良，也衝擊原先所建構的意義與價值觀。有時個體為了預防失落時過度悲傷，可能刻意不與他人建立太親近的關係；而面對失落的個體，在修復並重新與他人建立依附的過程中，亦相對困難。當傷慟者與其他人類的依附關係受阻，治療動物可以成為替代性的依附對象，使傷慟者滿足

依附需求，緩解負向情緒。

三、過渡客體理論：

治療動物可以作為一個「過渡客體」，協助傷慟者重新修復自我與其他客體間的關係，以動物作為橋樑與媒介也可協助整個 AAT 三角團隊的 人類治療者 能更快建立與傷慟者的連結並進入其內在個人世界，以進行後續療程。

治療性動物對傷慟者的身心靈社等四個層面皆有正向影響，在生理上，藉由與動物互動，增進傷慟者身體活動及運動的機會，改善心血管功能、促進肌肉放鬆、增加自我照護能力，緩解因悲傷造成的生理痛苦，如呼吸急促、心跳加快、血壓升高。在心理上，治療性動物給予傷慟者的陪伴是不帶條件亦不帶評價的，傷慟者可從中體驗安全感與歸屬感，藉以重建與外界的依附關係。經由撫摸動物體驗溫度，感受絨毛、羽毛或其他形式外皮的觸感，來強化傷慟者的真實感。而當傷慟者可以放心與動物相處，獲得動物的接納時，大腦持續分泌的腦內啡可增加愉悅感，緩解焦慮及憂鬱的情緒。AAT 結合傳統的心理療程，可以增加心理治療處遇的效率，降低與失落相關的憂鬱症狀 (Jenna Teso, 2011)。在靈性上，與治療動物的互動可使傷慟者在較冷靜的狀態下表達心靈感受，以獲得更多思考靈性意義的機會，進而促進靈性的安適感。在社會上，除了與治療動物的直接互動，增加傷慟者與外在客體所建立的連結，整個動輔團隊的支持系統皆有益個人的自我肯定，改善治療關係 (羅淑芬、孔秀美、曾美蓮、林淑娟、張秀香，2003)。

再以悲傷造成的適應不良之成癮行為為例，傷慟者在面對失落時可能採取情緒焦點因應、問題焦點因應或逃避等三種方式，而逃避即是成癮行為的心理因素。Therapy Dog International(TDI) 所進行的計劃”A Pilot Project”針對物質濫用的 56 位成人個案進行十二週的戒治方案。研究成果顯示，相較於傳統的心理及口語處遇，採取 AAT 的個案是更積極主動參與的，大多數個案更願意開放討論自己的過去經驗，因為有治療犬在場能使他們安心，不像之前常要面對的權威型教師或治療師。治療犬的加入，使治療團隊容易與案主建立信任關係，治療師得以更有機會蒐集關於案主的訊息，包含背景、想法、情感與行為，並協助其找到更健康的行為因應機制。同時，透過與治療犬的互動學習正向激勵與自我肯定，找到內在資源，使案主遠離藥物、酒精濫用的成功機率上升 (Terri Miller, Cydney Cross, Janice Underwood).

統整上述動物輔助治療的治療因素與研究成果，可以發現相較於單純使用傳統口語治療動物輔助治療，治療動物所帶來的 人類 - 動物連結 (human-bond) 是催化療效的最有利因素 (Martin Ellen, 2004)。此連結所帶來的效果除了更好地建立治療者與傷慟者的治療關係，也藉著讓傷慟者幫助與關心另一個深切需要愛與陪伴的 生物 ，使傷慟者得以將更多注意力向外在世界延伸，而不僅僅是獨自掙扎於內在的負面情緒、成癮等不適應症狀。對人類與動物皆可達成雙贏。

動物輔助治療應用於悲傷輔導與治療之建議

在運用 AAT 治療時，應避免任何可能危急動物與人類雙方安全或福祉的 情 況 (Chandler Cynthia, 2010)。AAT 強調團隊合作，且包含多樣除了人類以外其他不同物種的治療性動物，涉及的倫理議題亦較廣泛，以下建議提供給有志發展 AAT 在悲傷輔導與治療工作之研究者參考。

一、悲傷工作者對動物輔助治療應有足夠認同與認識：

完整的 AAT 團隊是由動物輔助治療師、動物輔助治療員、治療動物所組成。心理師可選擇與 AAT 團隊合作，或者自己接受 AAT 訓練成為具備心理治療及悲傷知識背景的動物輔助治療師。無論是何種領域背景的工作者，在使用 AAT 治療前應先受過一系列專業訓練 (葉明理，2002)，目前台灣動物輔助治療專業發展協會提供的動物輔助治療師認證分為初級、中級、高級。初級的訓練時數為 36 小時，包含 AAT 簡介、AAT 理論與實務、動物行為理論、臨床見習與實習。而根據個人成長經驗的不同，對寵物或治療性動物的反應也不同。心理師在選擇自己的工作取向及技術時，應考量自己對動物的態度，或與動物相處的經驗，再決定是否要以 AAT 進行悲傷治療工作。

二、注意治療性動物扮演的角色：

治療性動物在心理治療中的運用可以有四種不同方式：媒介、協同治療者、獨立治療者、催化劑 (Mason, 1997)。無論以何種方式作用，核心概念皆是藉由接觸獲得慰藉，亦即療效來自人與動物的接觸及其後續帶來的安撫效果與依附之形成。在進行 AAT 工作時，使用的治療性動物應經過訓練與選擇，具備穩定性、耐心，並定期接受健康檢查。而心理師在進行工作時，除了評估傷慟者

需以何種治療策略介入，也應考量此處遇是否符合治療性動物的福祉，避免要求動物作出超出身心負荷範圍之行為。

三、傷慟個案的考量：

以 AAT 進行悲傷輔導工作時，應向案主說明應用的方式和時機，確認傷慟者及家屬同意治療性動物參與治療。心理師亦應注意案主的身心狀況是否適合與動物一起工作，例如有過敏體質、氣喘症狀、對動物恐懼、有攻擊傾向可能傷害動物的個案，在使用 AAT 時需特別注意。同時，悲傷治療的初衷是協助案主重新發展正常且較具適應性的人際、生活與社會功能，應該避免案主將所有依附及親密需求投注於治療性動物，反而形成療癒的阻礙。

四、工作環境：

AAT 所需要的環境有別於一般的心理諮商室，選擇環境時應將案主與動物之需求皆納入考量。例如應具備讓動物可單獨出入的走道、休息空間、如廁空間。儘管篩選後的治療性動物已經較有穩定性，但過度開放的空間、鏡面、嘈雜或不安全的環境仍可能使動物無法專注工作。使用的治療性動物數量、種類也不宜過多，以免動物的嬉戲或爭吵干擾悲傷療程。

結語

悲傷及失落是每個人，包括心理工作者本身，一生中必然面臨的課題。相對於歷史悠久的傳統心理治療理論，AAT 應用在心理學領域仍屬萌芽階段的輔助治療法。但隨著社會變遷，越來越多動物角色已從傳統的經濟動物轉換為伴侶動物甚至治療動物，AAT 在國內外的發展亦日漸邁向專業化。在我們努力因應自己的悲傷並協助他人療癒悲傷的同時，謙卑地尋求遠古時期便與我們建立連結的動物之協助，可能會是轉化悲傷的更有效方式。在悲傷的道路藉由與治療性動物的互動，傷慟者獲得的生理放鬆、心理依附和歸屬感，以及學習到的生命尊重、生命關懷，與關於個人價值和意義感等靈性議題的思考機會，皆是有益於陪伴傷慟者度過悲傷道路的。期望 AAT 與悲傷輔導的結合，可以帶給生者更好的陪伴，也讓人類與自然萬物在同一個時空裡能更加和平共處。

日本寵物殯葬產業參訪紀實

文·圖 陸夢賢　獸醫師
台中市動物保護防疫處 技士

動物福利是世界各國長期面臨的動物保護議題之一，臺中市政府一直以來不斷地努力，透過寵物登記及犬貓絕育等人道方式減少流浪動物數量及加強飼主責任管理，並將「零撲殺」列為市府重點施政目標，惟在現今潮流趨勢，提昇臺中動物保護及流浪動物收容管理工作成效，建構人與動物和諧相處大環境，已是刻不容緩的具體施政作為；另本市於 101 年 12 月 25 日通過「臺中市動物屍體處理自治條例」，該事業目的主管機關為本市農業局，為全國首創將動物生命禮儀列為法定業務，鑒於寵物殯葬及服務業為新興產業，在國內中央及其他地方縣市尚無建立相關管理制度與執行經驗，相對地，日本寵